

## DERS İZLENESİ

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dersin Adı</b>                | Egzersiz Fizyolojisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dersin AKTS'si</b>            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Dersin Yürütücüsü</b>         | Doç. Dr. İsmail GÖKHAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dersin Gün ve Saati</b>       | Çarşamba 09:00 – 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ders Görüşme Gün ve Saati</b> | Çarşamba 09:00 – 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>İletişim Bilgileri</b>        | is-gokhan@hotmail.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Öğretim Yöntemi ve Ders</b>   | Yüz yüze. Konu anlatım, uygulama alanında uygulamalı tekrarlar. Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internetten ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dersin Amacı</b>              | Organizmayı oluşturan hücreler, dokular, organlar ve sistemleri bir bütün olarak anlamak ve bunların sportif faaliyetlerle olan ilişkisini kavramak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hücre ve dokular hakkında detaylı bilgiye sahip olur</li> <li>2. Vücudumuzu oluşturan sistemler hakkında bilgi sahibi olur</li> <li>3. Vücudun enerji sistemlerini ve performansa etkisini öğrenir</li> <li>4. Fizyolojik parametreler ile performans arasındaki ilişkiyi kavrar</li> <li>5. Dekompresyon, aklimatizasyon, sirkadiyen ritim bioritim gibi fizyolojik tanımlamaları öğrenir</li> <li>6. Antrenman bilimi ile fizyolojis arasındaki ilişkiyi analiz eder</li> </ol> |
| <b>Haftalık Ders Konuları</b>    | Spor fizyolojisine giriş                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>1. Hafta</b>                  | Hücre ve doku bilimi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>2. Hafta</b>                  | Hücresel organellerin yapıları ve görevleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3. Hafta</b>                  | Doku çeşitleri ve görevleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>4. Hafta</b>                  | Dolaşım ve solunum sistemi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>5. Hafta</b>                  | Hareket sistemi (iskelet ve kas), Sinir ve Endokrin sistem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>6. Hafta</b>                  | Hareket sistemi (iskelet ve kas), Sinir ve Endokrin sistem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>7. Hafta</b>                  | Vücudumuzu oluşturan sistemler ile egzersiz arasındaki ilişki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>8. Hafta</b>                  | Vücudun enerji sistemleri ve performans ile olan ilişkisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9. Hafta</b>                  | Yüksek irtifa ve organizmanın uyumu (aklimatizasyon)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10. Hafta</b>                 | Dalma fizyolojisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>11. Hafta</b>                 | Egzersiz ve doping                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>12. Hafta</b>                 | Antrenman ilkeleri ve fizyoloji arasındaki ilişkinin incelenmesi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>13. Hafta</b>                 | Sirkadiyen ritim- Bio ritim ve performans ile ilişkileri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>14. Hafta</b>                 | Sirkadiyen ritim- Bio ritim ve performans ile ilişkileri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>15. Hafta</b>                 | Genel Tekrar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ölçme-Değerlendirme</b>       | <p>Bu ders kapsamında genel konuları kapsayan 1 (bir) Kısa Sınav, 1 (bir) Ara Sınav ve 1 (bir) Yarıyıl Sonu Sınavı yapılacaktır. Her bir sınavın başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir.</p> <p><b>Ara Sınav :30 %</b></p> <p><b>Yarıyıl Sonu Sınavı: 50 %</b></p> <p><b>Kısa Sınav %20</b></p> <p><b>Ara Sınav ve Yarıyıl Sonu SınavıTarih ve Saati:</b> Birim tarafından ilan edilecek</p>                                                                                                             |
| <b>KAYNAKLAR</b>                 | <p>Akgün N., (1994)., <i>Egzersiz ve Spor fizyolojisi</i>, ege üniversitesi basımevi, 5. baskı 1.cilt, İzmir</p> <p>Ergen E., ve ark., (2002)., <i>Egzersiz Fizyolojisi</i>, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara</p> <p>Guyton AC.,(1977)., <i>Fizyoloji</i>, cilt:1, 1. baskı, güven kitap yayınevi, Ankara</p> <p>Günay M., &amp; Cicioğlu İ., (2001)., <i>Spor Fizyolojisi</i>, Gazi Kitapevi, Ankara.</p> <p>Tiryaki Sönmez G., (2002)., <i>Egzersiz ve Spor Fizyolojisi</i>, ISBN :975-92842, Bolu</p>                         |

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTISI İLİŞKİ TABLOSU

|                                            | PÇ1         | PÇ2 | PÇ3     | PÇ4 | PÇ5 | PÇ6    | PÇ7 | PÇ8 | PÇ9      | PÇ10 | PÇ11 | PÇ12         | PÇ13 | PÇ14 |
|--------------------------------------------|-------------|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|----------|------|------|--------------|------|------|
| ÖÇ1                                        | 3           | 3   | 3       | 3   | 3   | 3      | 3   | 3   | 3        | 3    | 3    | 3            | 3    | 3    |
| ÖÇ2                                        | 3           | 3   | 3       | 3   | 3   | 3      | 3   | 3   | 3        | 3    | 3    | 3            | 3    | 3    |
| ÖÇ3                                        | 3           | 3   | 3       | 3   | 3   | 3      | 3   | 3   | 3        | 3    | 3    | 3            | 3    | 3    |
| ÖÇ4                                        | 3           | 3   | 3       | 3   | 3   | 3      | 3   | 3   | 3        | 3    | 3    | 3            | 3    | 3    |
| ÖÇ5                                        | 3           | 3   | 3       | 3   | 3   | 3      | 3   | 3   | 3        | 3    | 3    | 3            | 3    | 3    |
| ÖÇ6                                        | 3           | 3   | 3       | 3   | 3   | 3      | 3   | 3   | 3        | 3    | 3    | 3            | 3    | 3    |
| ÖÇ: ÖĞRENME ÇIKTISI    PÇ: PROGRAM ÇIKTISI |             |     |         |     |     |        |     |     |          |      |      |              |      |      |
| Katkı Düzeyi                               | 1 Çok Düşük |     | 2 Düşük |     |     | 3 Orta |     |     | 4 Yüksek |      |      | 5 Çok Yüksek |      |      |

### PROGRAM ÇIKTILARI İLE İLGİLİ DERSİN İLİŞKİSİ

[illegible]